



**Michel
Bouzaghetti**

Liens

[Présentation](#)

[Pratiques](#)

[Découvrir](#)

[Plan du Site](#)

Brèves

Rentrée Yoga :

Reprise des cours le
jeudi 3 septembre 2009

Rentrée Taï-chi-chuan :

Reprise des cours
débutants le lundi 5
octobre 2009 à 18 h

LE CENTRE DE YOGA ET DE TAÏ-CHI-CHUAN



Un site calme au cœur de la ville, retiré en fond de cour,
un lieu propice à la pratique

A PROPOS DE MICHEL BOUZAGHETTI

Après une rencontre décisive avec le **Yoga**, Michel met sur pied ce centre d'enseignement qui depuis 22 années n'a cessé de s'enrichir. Il est actuellement assisté par Gwenaël, élève de l'*Ecole Française de Yoga de Paris*

Yoga



Technique de connaissance de Soi qui utilise le corps comme moyen d'évolution. Les postures et l'esprit dans lesquels nous les abordons, permettent de nous installer dans notre axe vertical, et au souffle de s'exprimer.

Taï-Chi-Chuan



Le Taï-Chi-Chuan est composé entre autres de la Forme qui est un enchaînement long, harmonieux et relaxant, de mouvements fondés sur le comportement animal. Il a pour but de nous apporter un calme, une douceur ainsi qu'une certaine paix intérieure.

Relaxothérapie



Relaxologie : différentes techniques de relaxation.
Travail spécifique de relaxation, de lutte contre le stress et sur la respiration. Cette pratique est destinée aussi à se préparer psychologiquement aux examens, à des activités corporelles, sportives, à mieux vivre certaines épreuves de la vie.